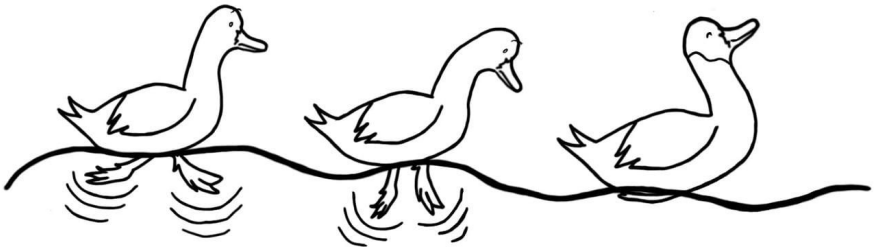
Ördək Sindromu

Başlıq:Ördək Sindromu
Dərs:Soft skills
Hazırladı:V.Ömər, İ.Murad , N.Amil , A.Nihad

Ördək Sindromu



Ördek sindromu (Duck Syndrome) – Bu termin Stanford Universitetində ortaya çıxıb və adını ördəklərin suda rahat şəkildə üzməsinə baxmayaraq, su altında ayaqlarını sürətlə hərəkət etdirməsindən alır

ÖRDƏK SİNDROMU
Uğur nəyə bənzəyir
Səthin altındakı mübarizə

Ördək sindroumun yaranmasına səbəb olan amillər:

1. *Sosial və ailəvi təzyiqlər:*
2. *Sosial müqayisə*
3. *Sosial və ailəvi təzyiqlər:*
4. *Emosianal dəstək çatışmazlığı*
5. *Uğursuzluq qorxusu*

Simptonları

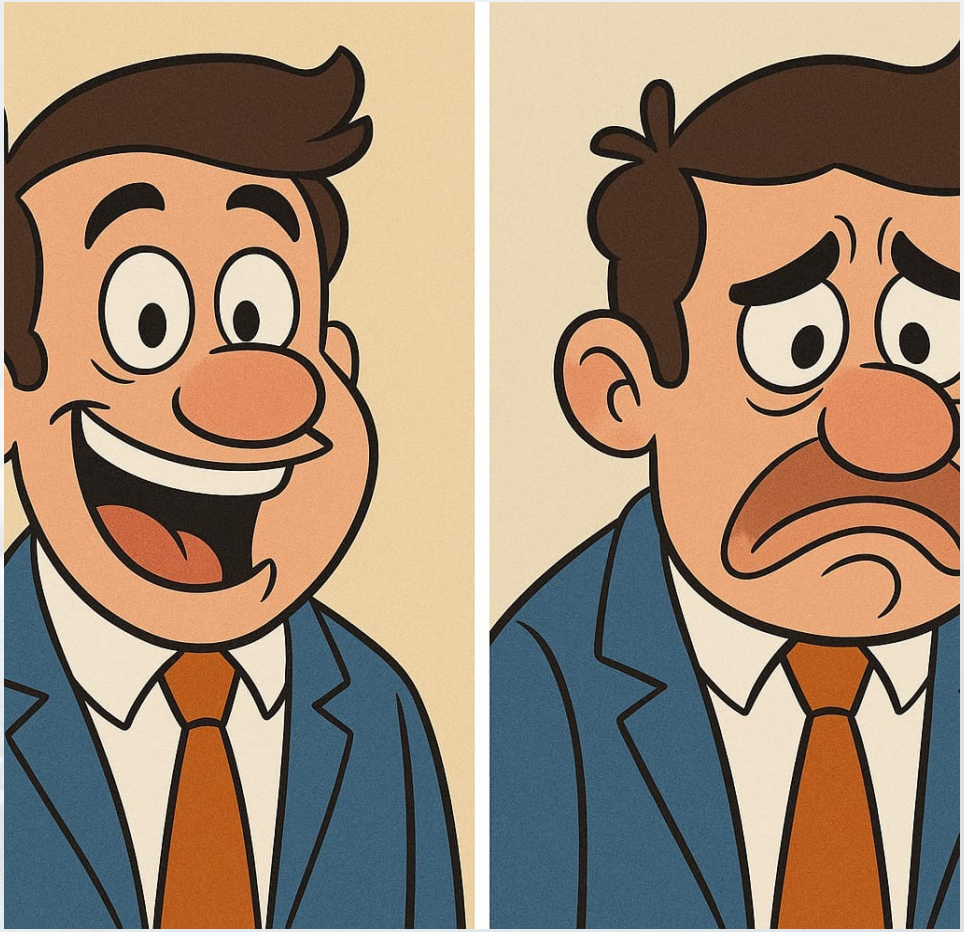
1.Kənardan sakit görünmək:

2.Daimi narahatlıq və narahatlıq:
3.Mükəmməllik:
4.Başqalarının gözləntilərinə çox əhəmiyyət vermək:
5.İnternet və sosial media asılılığı:

1 Sosial mediada güclü, real həyatda çökən gənc

2

“Hər şey yolundadır” deyən, amma içində fırtına daşıyan ata



3

Karyerası parlaq, içində isə boşluq olan qadın

4

Hamının sevdiyi, amma özünü sevməyən şagird

5

Zarafatları ilə tanınan, amma heç kimə açılmayan dost

Bəs ödrək sindromu ilə necə mübarizə aparmalıyıq?

Ördək sindromu ilə mübarizə yollarını iki hissəyə bölmək olar: müalicə üsulları və özünə kömək strategiyaları. Müalicə üsullarına mütəxəssis psixoloqlar və ya psixiatrlardan fərdi terapiya daxil olsa da, sindromun təsirlərini azaltmaq və idarə etmək üçün özünə kömək strategiyalarından istifadə edilə bilər.

Balaca maşın sürmək üçün,Böyük adam olmağ lazımdır.

DİQQƏTİNİZƏ GÖRƏ TƏŞƏKKÜRLƏR!